PUBLICATION 497
CIRCULAIRE 98

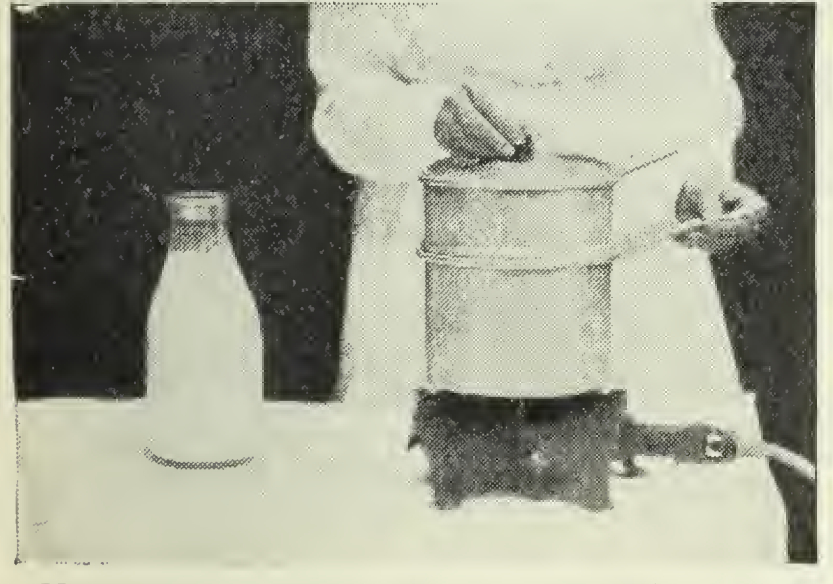
PUBLIÉE EN MAI 1937
RÉIMPRESSION DE LA CIRCULAIRE No 7

DOMINION DU CANADA—MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE
DIVISION DE L'INDUSTRIE LAITIÈRE ET DE LA RÉFRIGÉRATION

Consommons du fromage blanc

LE fromage blanc, ou fromage *" Cottage "* est le seul fromage qui se fabrique maintenant en quelque quantité sur nos fermes. Sa fabrication n'exige que peu de temps et de travail. Comme aliment, il prend rang parmi les plus économiques et les plus délicieux. On peut utiliser de cette façon de petites quantités de lait sur qui, sans cela, seraient gaspillées; mais il est aussi facile d'en préparer une grande quantité. Sur les fermes où il y a une abondance de lait écrémé, la fabrication du fromage blanc fournit un aliment savoureux et bon marché et peut, dans certaines localités, être une bonne source de revenu. Le lait qui a suri promptement ou le lait doux auquel on a ajouté de la présure, peuvent être employés tous les deux, mais le lait qui a suri lentement ou qui est rance ne doit pas être employé, car il peut communiquer un goût amer. Il est tout aussi nécessaire, de même que pour les autres produits laitiers, que le lait avec lequel on fait du fromage blanc soit d'une bonne qualité, qu'il soit soigneusement manutentionné et que tous les ustensiles soient tenus scrupuleusement propres.

Le surissage naturel du lait est dû au développement de bactéries inoffensives, qui agissent sur le sucre du lait, produisant de l'acide lactique et causant le goût caractéristique de lait sur. La température la plus favorable pour le développement de ces bactéries est entre 65 et 70 degrés F. A cette température le lait surit en 24 à 36 heures. On peut raccourcir le temps exigé pour le surissage en ajoutant, à chaque pinte de lait doux, environ deux tiers de tasse de lait sur, propre et de bon goût. Ce lait doit être tenu environ à la même température, et il surira en 18 ou 24 heures. On peut aussi coaguler le lait en y ajoutant des tablettes "Junket" qui sont faites avec de la présure, et qui font cailler le lait en peu de temps. Un bon fromage a un goût propre, légèrement acide et une texture lisse et uniforme. On peut tirer d'une pinte de lait environ un tiers de livre de fromage blanc.



Une bouilloire double (Bain-marie) est commode pour faire du fromage blanc. Retirer du feu quand l'eau est assez chaude.



Laisser le caillé dans le coton à fromage lorsqu'il a fini de s'égoutter. Ne jetez pas le petit lait, il fait un bon breuvage.

ubliée par ordre de l'Hon. JAMES G. GARDINER, Ministre de l'Agriculture, Ottawa, Canada.

Le grand nombre de façons dont le fromage blanc peut être accommodé, la facilité avec laquelle il se prépare, son goût, le bas prix auquel il se vend, donnent à ce fromage une place importante parmi les denrées alimentaires.

FROMAGE BLANC—PROCÉDÉ No 1

2 pintes de lait sur
1 cuillerée à thé de sel
Poivre
Crème

Mettre le lait sur dans une casserole et tenir sur de l'eau chaude jusqu'à ce qu'il se sépare en caillé et en petit lait. Passer au-dessus d'un plat à travers une double épaisseur de coton à fromage. Mettre le caillé dans un bol, le battre, assaisonner avec du sel et du poivre et humecter avec de la crème. Refroidir et servir.

FROMAGE BLANC—PROCÉDÉ No 2

2 pintes de lait doux
⅔ tasse de lait sur, épais

Ajouter le lait sur au lait doux en remuant, recouvrir et tenir environ 18 heures à une température de 65 à 70 degrés F. Tenir sur de l'eau chaude, jusqu'à séparation en caillé et en petit lait. Faire passer au-dessus d'un plat, à travers une double épaisseur de coton à fromage. Battre le caillé, assaisonner et ajouter de la crème. Refroidir et servir.

Dans l'un ou l'autre de ces procédés, on ne doit chauffer le lait que jusqu'à ce qu'il soit tiède, pas plus; si on le chauffait plus, il serait sec et dur.

Au lieu de crème on peut mélanger un peu de beurre avec le caillé.

Si on préfère le fromage blanc avec des choses sucrées, comme le jus de fruit ou la confiture, il faut employer moins de sel et ne pas employer de poivre pour l'assaisonnement.

En raison de la grande quantité de protéine qu'il renferme, le fromage blanc peut remplacer, dans bien des repas, beaucoup des aliments plus coûteux, de composition semblable, comme la viande, le poisson et les œufs. Une livre de fromage blanc contient à peu près autant de protéine qu'une livre de viande modérément maigre.


Battre le caillé, ajouter de la crème pour l'humecter et assaisonner de sel et de poivre.


Un verre de petit-lait au citron. un bol de sauce à salade et trois salades appétissantes et nourrissantes.

La ménagère qui désire préparer ses menus de la façon la plus économique et en tenant compte de la valeur des aliments, agira sagement en se renseignant sur la possibilité d'employer une plus grande quantité qu'elle ne fait de ce produit utile du lait. La protéine et la matière minérale qu'il renferme fournissent des matériaux pour le développement des muscles et des os, à plus bas prix que la plupart des aliments. Le goût se prête à des combinaisons

très savoureuses avec beaucoup d'autres aliments—fruits, légumes, etc. Le fromage blanc est délicieux également lorsqu'il est servi seul, avec de la crème et du sucre, ou assaisonné de sel et de poivre. En été, il est spécialement utile parce qu'il n'exige que peu de chaleur pour sa préparation et qu'il peut être employé avec une variété de salades nourrissantes et appétissantes; il est délicieux également en sandwiches, pour les lunchs de pique-nique, etc. Il est tout désigné pour le dîner à l'école à toute saison de l'année, car c'est une forme de nourriture concentrée, facile à digérer et très appréciée. C'est au bout d'un jour environ après qu'il vient d'être fait que ce fromage est dans son meilleur état pour être consommé, mais il se garde plusieurs jours s'il est mis dans une jarre de verre ou de granit et tenu au froid. Le petit lait qui s'égoutte du caillé au cours du procédé de fabrication du fromage blanc peut être employé comme breuvage s'il est sucré avec du sucre et aromatisé avec du jus de citron. Il faut le couler et le refroidir avant de servir.

L'emploi du fromage blanc ou du "caillé", comme on l'appelait généralement, était beaucoup plus répandu dans le temps de nos grand'mères qu'aujourd'hui, et aucun aliment n'était plus recherché. Il y aurait de grands avantages au point de vue de l'économie d'argent et de main-d'œuvre à l'utiliser dans l'alimentation beaucoup plus qu'on ne le fait aujourd'hui.

SAUCE À SALADE DE FROMAGE BLANC

Battre une tasse de crème sure jusqu'à ce qu'elle soit épaisse. Aromatiser avec du jus de citron et y mettre une demi-tasse de fromage blanc. C'est délicieux, servi avec des salades de fruits ou de légumes.

BOULES DE FROMAGE BLANC

Façonner du fromage blanc en petites boules rondes, et rouler dans du persil finement haché. Servir sur des feuilles de laitue avec de la sauce à salade. Garnir si on le désire avec de la gelée ou de la confiture. Les boules de fromage blanc, ajoutées à des salades de fruits ou de légumes, font un mélange appétissant.

SALADE DE FROMAGE BLANC ET DE BETTERAVES

Laver des betteraves de grosseur moyenne et les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Enlever les peaux et une fois froides, enlever le cœur. Remplir les cavités avec du fromage blanc assaisonné et mettre sur des feuilles croquantes de laitue. Garnir de petits morceaux de betterave et servir avec une sauce à salade.

SALADE DE BETTERAVES

1 tasse de betterave cuite hachée
½ tasse de céleri
1 tasse de fromage blanc

Mélanger les ingrédients et humecter avec de la sauce à salade. Servir sur feuilles croquantes de laitue.

SALADE DE FROMAGE BLANC ET DE PIMENTS VERTS

Couper une tranche mince d'un bout de piment vert frais. Enlever les graines et remplir de fromage blanc assaisonné. Couper en tranches d'environ un quart de pouce d'épaisseur et servir sur des feuilles croquantes de laitue, avec sauce à salade.



PAIN DE FROMAGE BLANC

2 tasses de fromage blanc
4 c. à soupe de noix écalées (hachées)
4 c. à soupe d'olives hachées

Mettre dans un petit moule carré, garni de papier ciré. Refroidir, renverser sur des feuilles de laitue, garnir avec du persil et servir.

PETIT LAIT AU CITRON

Ajouter le jus d'un citron au petit lait qui s'égoutte du caillé lorsqu'on fait du fromage blanc avec une pinte de lait. Sucrer au goût, faire couler, refroidir et servir.

BOUILLON DE PETIT LAIT

Le petit lait peut être chauffé, assaisonné avec du sel et du poivre, de la muscade ou du gingembre, et servi avec des croûtons ou des petits carrés de pain grillé.

OTTAWA: J.-O. PATENAUDE, O.S.I., Imprimeur de Sa Très Excellente Majesté le Roi, 1937.